

Checklist — Séisme

Se préparer

- ☐ Sécurité — Se protéger pendant la secousse (chute d'objets, effondrement partiel).
- ☐ Communication — Recevoir les informations officielles après la secousse (radio à piles recommandée dans le kit).
- ☐ Éclairage — S'orienter en sécurité si les secousses coupent l'électricité, notamment de nuit.
- ☐ Eau — Tenir plusieurs jours si les réseaux sont coupés.
- ☐ Santé — Apporter les premiers secours en attendant les secours officiels.
- ☐ Évacuation — Quitter un bâtiment fragilisé et rejoindre un point sûr, y compris si les repères habituels ont changé.

Agir

AVANT

- Fixer solidement les meubles hauts et sécuriser les objets lourds ou fragiles.
- Identifier les endroits les plus sûrs du logement et connaître les gestes de protection.
- Préparer un kit d'urgence avec une lampe, une radio, un sifflet et une trousse de premiers secours.
- Repérer les coupures de gaz, d'eau et d'électricité afin de pouvoir intervenir si nécessaire.
- Élaborer un plan familial avec un point de rassemblement en cas d'évacuation.

PENDANT

- Se baisser, se protéger sous un meuble solide ou contre un mur porteur et protéger sa tête.
- Rester à l'intérieur jusqu'à la fin des secousses si l'on se trouve dans un bâtiment.
- S'éloigner des bâtiments, arbres et lignes électriques si l'on est à l'extérieur.
- Ne pas utiliser les ascenseurs ni courir pendant la secousse.
- Écouter les informations officielles après le tremblement de terre.

APRÈS

- Vérifier l'état des personnes présentes et apporter les premiers secours si nécessaire.
- Couper le gaz en cas de suspicion de fuite et quitter le bâtiment s'il est endommagé.
- Se méfier des répliques et éviter de rentrer dans un bâtiment fragilisé sans autorisation.
- Signaler les situations dangereuses aux services compétents.
- Compléter le kit d'urgence et corriger les faiblesses identifiées dans le logement.